



Der nächste Sommer kommt bestimmt

Bald ist es wieder soweit. Die Badesaison naht und Sie können sich schon für Ihren Auftritt am Strand oder am Badensee vorbereiten. Eigentlich wollten Sie ja schon im Februar mit dem Sport beginnen, aber da war's noch zu kalt. Und mit Beginn der Fastenzeit wollten Sie mehr auf eine gesunde Ernährung achten. Aber da war der Geburtstag von Tante Emma und überhaupt waren Sie dauernd eingeladen. Aber nächste Woche, da wird sich alles ändern. Und falls nicht, dann halt übernächste ...

Was, wenn es dieses Jahr, wie schon so oft, nichts mit der Bikini-Figur oder dem Six-Pack wird? Was, wenn wieder kleine Fettröllchen anstatt durchtrainierter Muskeln den Körper zieren? Sich frustriert unter langer Kleidung verstecken und mit neidischen Blicken und ganz großem Frust die paar wenigen mit dem anscheinend so perfekten Körper ausgestatteten Mitbürger.

Nein. Denn Sommer steht nicht für Frust, Neid und Ärger. Sommer steht für Sonne, Freude und das Leben genießen. Schauen Sie in den Spiegel und konzentrieren Sie sich auf jene Dinge, die Ihnen an Ihnen gefallen. So wie Sie sind, so sind Sie perfekt. Ein Unikat, etwas ganz Besonderes. Was soll da schon schief gehen? Leben Sie Ihr Leben in Harmonie – und sichern Sie sich dadurch eine positive Zukunft.

Der beste Weg zum positiven Denken ist, sich selbst etwas Gutes zu tun, ohne großen Aufwand zu betreiben. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Verwöhn-Woche in einem „G'sund & Vital“ Hotel? Ihr persönlicher „G'sund & Vital“-Kordinator macht nicht nur Ihren Aufenthalt unvergesslich, sondern gibt Ihnen auch wertvolle Tipps für ein g'sundes & vitales Leben Zuhause. Oder genießen Sie einfach ein Zuhause ein feines „G'sund & Vital“ Gericht, welches Sie auf www.gsund.com finden. Genießen Sie eine kalorienarme genussvolle Köstlichkeit in Ihren eigenen vier Wänden wo Sie sich am wohlsten fühlen. Auch dann müssen Sie nicht darauf verzichten, „G'sund & Vital“ zu werden.

Der Countdown bis zum Sommer läuft. Seien Sie „G'sund & Vital“ – am besten noch heute.